

Classic 50 Move+

Mode d'emploi

W300 Classic 50 Move+ 3.17.15

Table of Contents

Merci d'avoir acheté une montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+.

http://www.timex.com/classic50move

CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ ET MISES EN GARDE

1. Ceci n'est pas un dispositif médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Veillez à toujours consulter votre médecin avant d'entamer ou de modifier un programme d'exercice physique.
2. La consultation des informations sur l'affichage pendant que vosu vous déplacez constitue une distraction et un danger et peut entraîner un accident ou une collision. Revoir les paramètres uniquement quand on peut le faire sans danger. Consultez les instructions détaillées.

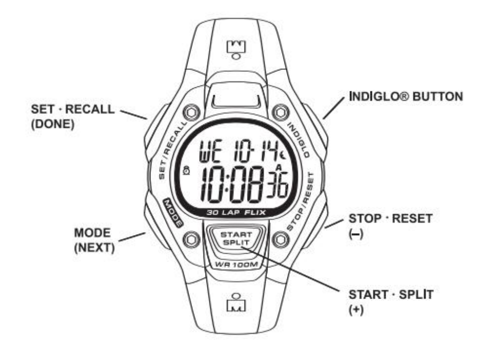
CE QUI EST INCLUS

1. TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+
2. Guide de démarrage rapide

CARACTÉRISTIQUES DE LA MONTRE ET FONCTIONNEMENT DES BOUTONS

- Montre de sport
- Accéléromètre, pour le suivi des activités au quotidien
- Suivi des objectifs et alerte
- Connexion NFC et Bluetooth Smart sans fil à l'application TIMEX Connected
- Rappel de rendez-vous (après association à l'application TIMEX Connected)
- 2 fuseaux horaires
- 3 alarmes avec alerte de rappel après 5 minutes
- Carillon horaire facultatif
- Chronomètre 100 heures avec mémorisation de 50 tours
- Minuterie par intervalles
- Minuterie compte à rebours 24 heures
- Veilleuse INDIGLO® avec fonction NIGHT-MODE

Les fonctions des boutons sont indiquées avec les fonctions secondaires entre parenthèses Les fonctions secondaires s'affichent à l'écran.



Appuyer sur Mode plusieurs fois pour passer d'un mode à l'autre : Chrono, Interval Timer (Minuterie Intervalle), Timer (Minuterie), Review (Révision), Setup (Configuration), Appointment (Rendez-vous), Alarms (Alarmes), Sync (Synchronisation).

Appuyer sur Mode pour quitter le mode actuel et revenir au mode Heure.

COMMENT PORTER VOTRE MONTRE TIMEX IRONMAN CLASSIC 50 MOVE+

La montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ peut se porter sur l'un des deux poignets, il suffit d'agrafer la sangle fermée en position confortable et voilà, on est prêt à bouger !

COMMENT UTILISER VOTRE MONTRE TIMEX IRONMAN CLASSIC 50 MOVE+

Votre montre est non seulement une montre de sport équipée d'un chronographe solide avec une mémoire de stockage de 50 tours, mais elle intègre également un accéléromètre qui enregistre vos activités quotidiennes. Le capteur intégré s'allume automatiquement lorsque vous réglez l'heure manuellement (après réinitialisaton) ou après votre première synchronisation avec l'application TIMEX Connected. La montre suit et affiche : vos pas, la distance parcourue et les calories dépensées, et elle stocke ces données d'activité sur les 7 derniers jours. Vous pouvez cependant profiter de capacités de stockage quasiment illimitées en transférant vos données sur l'application gratuite TIMEX Connected.

REMARQUE : Votre montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ réinitialise automatiquement vos données de suivi d'activité à minuit.

COMMENT DÉMARRER

Vous pouvez configurer votre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ directement depuis la montre ou en utilisant un périphérique mobile compatible.

Pour voir si votre appareil est compatible, visitez : http://www.timex.com/classic50move

PILE

Votre montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ fonctionne à l'aide d'une pile remplaçable (de type CR2025). Cependant, **Timex vous recommande vivement de faire appel à un revendeur ou à un horloger pour remplacer cette pile.** La pile de votre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ devrait avoir une durée de vie d'environ 15 mois. L'estimation de la durée de vie de la pile est basée sur certaines hypothèses d'utilisation ; la durée réelle peut varier selon l'utilisation de la montre.

NE PAS JETER LA PILE AU FEU. NE PAS RECHARGER LA PILE. GARDER LES PILES HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS.

ÉTANCHEITE ET RESISTANCE AUX CHOCS

Votre montre est étanche jusqu'à une profondeur de 100 mètres (328 pieds) ou 11 bars (160 livres par pouce carré).

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

1. La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
2. La montre n'est pas conçue pour la plongée. Ne pas l'utiliser dans ces conditions.
3. Rincer à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.
4. La résistance aux chocs est indiquée sur le cadran de la montre ou au dos du boîtier. Les montres sont conçues pour se conformer à l'essai de choc ISO. Toutefois, prendre garde à éviter d'endommager le verre/cristal.

À PROPOS DE LA MONTRE

Votre montre peut être configurée de l'une des deux méthodes suivantes :

- Via l'application TIMEX Connected (la méthode la plus simple) ou
- Via les fonctions de configuration de la montre

RÉGLAGE DE L'HEURE ET DE LA DATE

Le réglage manuel de l'heure sur la montre efface tous les rendez-vous précédemment enregistrés sur la montre.

1. Depuis l'écran Time of Day (Heure), appuyez sur le bouton Set/Recall (Configurer/Rappeler) et maintenez-le enfoncé.
2. Appuyez sur le bouton Start/Split pour sélectionner le premier ou le deuxième fuseau horaire.
3. Appuyez sur le bouton Mode, ajustez les chiffres des heures à l'aide des boutons Start/Split et/ou Stop/Reset (en faisant attention aux désignations AM/PM pour le matin et l'après-midi).
4. Appuyez sur le bouton Mode, ajustez les chiffres des minutes à l'aide des boutons Start/Split et/ou Stop/Reset.
5. Appuyez sur le bouton Mode, réinitialisez les chiffres des secondes sur 00 à l'aide des boutons Start/Split et/ou Stop/Reset.
6. Appuyez sur le bouton Mode, ajustez le mois à l'aide des boutons Start/Split et/ou Stop/Reset.
7. Appuyez sur le bouton Mode, ajustez le jour à l'aide des boutons Start/Split et/ou Stop/Reset.
8. Appuyez sur le bouton Mode, ajustez l'année à l'aide des boutons Start/Split et/ou Stop/Reset.
9. Appuyez sur le bouton Mode, sélectionnez le format 12 heures ou 24 heures à l'aide du bouton Start/Split.
10. Appuyez sur le bouton Mode, sélectionnez le format de date MM-JJ ou JJ-MM à l'aide du bouton Start/Split.

11. Appuyez sur le bouton Set/Recall si vous avez terminé ou appuyez sur Start/Split pour passer aux réglages Fuseau horaire 2 et recommencez les étapes 3 à 11.

REMARQUES :

- N'oubliez pas de synchroniser à nouveau la montre avec l'application TIMEX Connected pour charger à nouveau vos rendez-vous.





- Dans l'écran Heure, appuyez sur le bouton Start/Split et maintenez-le enfoncé pour jeter un coup d'œil au deuxième fuseau horaire.

ALARMES

Votre montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ est équipée de trois alarmes. Lorsque les alarmes sont activées, la veilleuse Indiglo® et l'icône alarme clignotent et une alerte sonore se déclenche. Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter ces alarmes. Si on n'appuie sur aucun bouton, l'alarme sonne pendant 20 secondes et émet une alerte de rappel au bout de cinq minutes.

Pour régler vos alarmes :

1. Appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que ALARMS s'affiche en haut de l'écran.
2. La bannière supérieure de votre Classic 50 Move+ va passer rapidement de l'affiche de ALARMS à l'affichage de ALM 1.
3. Appuyez sur le bouton Set/Recall.
4. Appuyez sur le bouton Start/Split et/ou Stop/Reset pour modifier les chiffres des heures.
5. Appuyez sur le bouton Mode, ajustez les chiffres des minutes à l'aide des boutons Start/Split et/ou Stop/Reset.
6. Appuyez sur le bouton Mode, sélectionnez AM (matin) ou PM (après-midi) à l'aide du bouton Start/Split.
7. Appuyez sur le bouton Mode, sélectionnez la fréquence de l'alarme à l'aide des boutons Start/Split et/ou Stop/Reset : DAILY (tous les jours), WKDAYS (jours de la semaine), WKENDS (week-ends), MON, TUE, WED, THU, FRI, SAT, OU SUN (lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi ou dimanche).
8. Appuyez sur le bouton Set/Recall pour confirmer et quitter.
9. Appuyez sur le bouton Stop/Reset pour modifier les réglages de l'alarme suivante.
10. Répétez les étapes 3 à 9 pour ajuster les trois alarmes de la montre.
11. Vous allez désormais voir une icône alarme sur l'écran Heure de la journée.







REMARQUES :

- Les alarmes peuvent être rapidement désactivées/réactivées en accédant aux alarmes (ALM 1, ALM 2, ALM 3) et en appuyant sur le bouton Start/Split.
- En mode Alarmes, appuyez sur le bouton Stop/Reset pour faire défiler les trois alarmes disponibles.

VEILLEUSE INDIGLO®

La technologie électroluminescente utilisée dans la veilleuse INDIGLO permet d'illuminer tout le cadran de la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Appuyez sur le bouton INDIGLO pour illuminer le cadran pendant 3-4 secondes si la montre n'est pas en mode Réglage ou 6-7 secondes dans le cas contraire.

FONCTION NIGHT-MODE® (MODE NOCTURNE)

Avec la fonction NIGHT-MODE activée, la veilleuse INDIGLO s'allume automatiquement pendant 3-4 secondes en appuyant sur n'importe quel bouton si la montre n'est pas en état Réglage, ou 6-7 secondes dans le cas contraire. Si la fonction NIGHT-MODE est activée, vous verrez l'icône Lune affichée.

Appuyez sur le bouton INDIGLO et maintenez-le enfoncé pendant 4 secondes pour activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE.

REMARQUE : La fonction NIGHT-MODE se désactive automatiquement au bout de 8 heures.

AFFICHAGE DE VOS DONNÉES DE SUIVI D'ACTIVITÉ

1. Depuis l'écran Heure de la journée, appuyez sur le bouton Stop/Reset pour faire défiler les données de suivi d'activité disponibles (pas, nombre de pas, DIST, distance totale parcourue, CALS, nombre de calories dépensées, DATE, jour de la semaine et date).

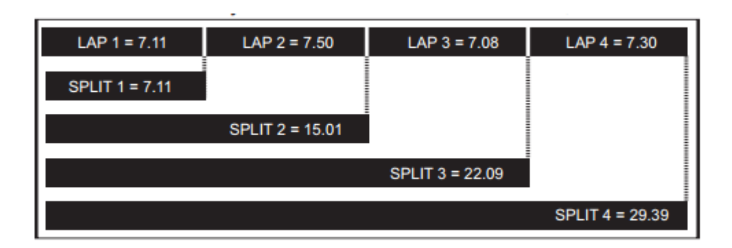
REMARQUE : Votre montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ va automatiquement réinitialiser les données d'activité (régler tous les champs sur zéro) à minuit chaque nuit.

CHRONOGRAPHE

Utilisez le mode Chronographe pour enregistrer une séance d'exercice. Le mode Chronographe compte par centièmes de seconde jusqu'à une heure, ensuite par secondes jusqu'à 100 heures. L'icône du Chronographe va clignoter sur l'affichage pendant une séance d'exercice et s'affichera sans clignoter lorsque l'exercice sera mis en pause ou arrêté. Le chronographe reste en marche lorsque vous quittez le mode Chrono.

Pour régler le format d'affichage, appuyez sur le bouton Set/Recall. Appuyez sur le bouton Start/Split pour modifier le format puis appuyez sur le bouton Set/Recall pour revenir au mode Chrono.

1. Depuis l'écran Heure de la journée, appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que CHRONO s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton Start/Split pour commencer la séance d'exercice.
3. Pour enregistrer un tour intermédiaire, appuyez sur le bouton Start/Split. Les temps au tour/intermédiaires s'affichent avec le numéro du tour.
4. Appuyez plusieurs fois sur le bouton Set/Recall pendant la séance d'entraînement pour afficher les données suivantes (minuterie au tour, pas, distance et calories dépensées) dans la bannière du haut.
5. Pour arrêter la séance d'exercice ou la mettre en pause, appuyez sur le bouton Stop/Reset.
6. Pour reprendre l'exercice, appuyez sur le bouton Start/Split.
7. Une fois l'exercice terminé, appuyez sur le bouton Stop/Reset pour arrêter la séance d'exercice.
8. Pour enregistrer la séance d'entraînement Chrono, appuyez sur le bouton Set/Recall pendant deux secondes.
9. Pour effacer la séance d'entraînement Chrono, appuyez sur le bouton Stop/Reset et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes.
10. Pour effacer la dernière séance d'entraînement enregistrée, appuyez sur le bouton Stop/Reset et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes. Pour effacer toutes les séances d'entraînement enregistrée, appuyez sur le bouton Stop/Reset et maintenez-le enfoncé pendant six secondes.



REMARQUES :

- En entrant dans le mode Chrono, un message s'affiche sur le cadran de la montre qui vous montre le nombre de tours pouvant être stockés avant que la mémoire Chrono est rempli ; si la

mémoire Chrono est pleine, vous verrez « MEMORY FULL » affiché. Voir la section Révision de ce manuel pour des informations sur la suppression des séances d'entraînement.

- Lorsqu'on marque un temps intermédiaire, les temps affichés se figent pendant 10 secondes. Appuyez sur le bouton Mode pour enlever l'affichage et retourner à l'affichage Chrono.
- La suppression des séances d'entraînement enregistrées ne peut être effectuée qu'en mode Chrono, le mode Review (révision) ne sert qu'à afficher les séances enregistrées. Voir l'étape 10 ci-dessus pour les consignes.

MINUTERIE AVEC INTERVALLE

Vous pouvez définir une séance d'entraînement avec 2 intervalles. Chaque intervalle peut faire jusqu'à 23 heures, 59 minutes et 59 secondes.

Vous pouvez définir la répétition de vos séances d'entraînement avec intervalles si une série d'intervalles est complète. Votre montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ va suivre les répétitions pour vous et vous alerter lorsqu'il est temps de terminer un intervalle et de commencer le suivant.

Votre montre peut conserver dans sa mémoire interne jusqu'à 5 séances d'entraînement avec intervalle. Les séances d'entraînement avec intervalle sont stockées avec les informations suivantes : total de pas, total des calories dépensées, total de la distance parcourue, durée totale et nombre de répétitions (si les intervalles sont définis sur Repeat at End - Répétition à la fin).

1. Depuis l'écran Heure de la journée, appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que INTTMR s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton Set/Recall pour personnaliser votre séance d'entraînement avec intervalle.
3. En commençant par INT 1, appuyez sur le bouton Mode.
4. Appuyez sur le bouton Start/Split et/ou Stop/Reset pour modifier les chiffres des heures.
5. Appuyez sur le bouton Mode, puis ajustez les chiffres des minutes à l'aide des boutons Start/Split et/ou Stop/Reset.
6. Appuyez sur le bouton Mode, puis ajustez les chiffres des secondes à l'aide des boutons Start/Split et/ou Stop/Reset.
7. Appuyez sur le bouton Mode, puis sélectionnez Repeat at End (Répétition à la fin) ou Stop at End (Arrêt à la fin) à l'aide des boutons Start/Split et/ou Stop/Reset. Lorsque le bon choix est sélectionné à l'écran, appuyez sur le bouton Mode.
    - Utilisez Stop at End si vous ne voulez PAS que l'intervalle soit répété.
    - Utilisez Repeat at End si vous voulez effectivement que l'intervalle soit répété.
8. Si vous voulez que votre intervalle inclue plusieurs segments, appuyez sur le bouton Start/Split pour modifier INT 2, puis appuyez sur le bouton Mode.
9. Appuyez sur le bouton Start/Split et/ou Stop/Reset pour modifier les chiffres des heures.
10. Appuyez sur le bouton Mode, puis ajustez les chiffres des minutes à l'aide des boutons Start/Split et/ou Stop/Reset.
11. Appuyez sur le bouton Mode, puis ajustez les chiffres des secondes à l'aide des boutons Start/Split et/ou Stop/Reset.

12. Appuyez sur le bouton Mode, puis sélectionnez Repeat at End (Répétition à la fin) ou Stop at End (Arrêt à la fin) à l'aide du bouton Start/Split. Si la sélection appropriée est affichée à l'écran, passez à l'étape 13.
    - Utilisez Stop at End si vous ne voulez PAS que l'intervalle soit répété.
    - Utilisez Repeat at End si vous voulez effectivement que l'intervalle soit répété.
13. Appuyez sur le bouton Set/Recall pour enregistrer les paramètres de votre séance d'entraînement avec intervalle.
14. Appuyez sur le bouton Start/Split pour commencer la séance d'exercice avec intervalle.
15. Pendant l'exercice, appuyez plusieurs fois sur le bouton Set/Recall pour faire défiler les données suivantes sur la bannière du haut : nombre d'intervalle, pas, distance et calories dépensées.
16. Appuyez sur le bouton Stop/Reset pour arrêter la séance d'exercice.
17. Pour enregistrer la séance d'entraînement avec intervalle, appuyez sur le bouton Set/Recall et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes.
    - Si les cinq séances d'entraînement avec intervalle ont déjà été enregistrées dans la mémoire de la montre, la séance d'entraînement avec intervalle la plus ancienne est supprimée et les données actuelles sont stockées à sa place.
18. Pour effacer la séance d'entraînement avec intervalle, appuyez sur le bouton Stop/Reset et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes.
19. Pour effacer la dernière séance d'entraînement enregistrée, appuyez sur le bouton Stop/Reset et maintenez-le enfoncé pendant trois secondes. Pour effacer toutes les séances d'entraînement avec intervalle enregistrées, appuyez sur le bouton Stop/Reset et maintenez-le enfoncé pendant six secondes.

REMARQUES :

- Recherchez une icône de sablier qui indique qu'une séance d'entraînement avec intervalle est en cours. Une icône clignotante signifie que le minuteur est activé. Une icône non clignotante signifie que le minuteur est en pause.
- La suppression des séances d'entraînement avec intervalle enregistrées ne peut être effectuée qu'en mode Interval Timer (Minuterie Intervalle), le mode Review (Révision) ne servant qu'à afficher les séances enregistrées. Voir l'étape 19 ci-dessus pour les consignes.

MINUTERIE

Le mode minuterie consiste en un compte à rebours avec alerte. La minuterie compte les secondes à rebours depuis la durée initiale. Votre montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ va biper et la veilleuse nocturne va clignoter lorsque la minuterie du compte à rebours s'arrêtera (la minuterie atteint zéro). Appuyez sur n'importe quel bouton pour éteindre l'alerte. Vous avez deux options pour votre minuterie de compte à rebours : Stop at End (Arrêt à la fin - une minuterie de compte à rebours) et Repeat at End (Répétition à la fin - avec répétition à l'infini).

RÉGLER LA MINUTERIE

1. Appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que vous voyez TIMER affiché à l'écran.
2. Pour régler la minuterie, appuyez sur le bouton Set/Recall. Appuyez sur les boutons Start/Split et Stop/Reset pour modifier les chiffres des heures.
3. Appuyez sur le bouton Mode, ajustez les chiffres des minutes à l'aide des boutons Start/Split et Stop/Reset.
4. Appuyez sur le bouton Mode, ajustez les chiffres des minutes à l'aide des boutons Start/Split et Stop/Reset.
5. Appuyez sur le bouton Mode, sélectionnez l'action appropriée à la fin de la minuterie (Arrêt à la fin ou Répétition à la fin) à l'aide des boutons Start/Split et Stop/Reset.
6. Appuyez sur le bouton Set/Recall pour enregistrer les paramètres de minuterie.

UTILISATION DE LA MINUTERIE

1. Appuyez sur le bouton Start/Split pour commencer la minuterie.
2. Pour mettre en pause la minuterie, appuyez sur le bouton Stop/Reset.
3. Appuyez sur le bouton Start/Split pour reprendre le compte à rebours de la minuterie.
4. Appuyez sur le bouton Stop/Reset pour arrêter la minuterie puis appuyez sur le bouton Stop/Reset en le maintenant enfoncé pour annulé la fonction minuterie.

REMARQUE : La minuterie avec compte à rebours se poursuit lorsque vous quittez le mode. Recherchez une icône de sablier qui indique qu'une minuterie avec compte à rebours est en cours. Une icône clignotante signifie que la minuterie est en cours, une icône non clignotante que la minuterie est en pause.

MODE RÉVISION

Vous pouvez afficher toutes les données sauvegardées pour les séances d'exercice Chrono, Intervalle et le suivi d'activité Toute la journée. Votre montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ va enregistrer jusqu'à 7 jours de données d'activité, 5 séances d'exercice avec intervalle et jusqu'à 50 tours de données de séance d'exercice Chrono. Vous devriez prévoir de télécharger vos données sur l'application TIMEX Connected gratuite pour des capacités de stockage illimitées.

Données de suivi des activités disponibles : total quotidien des pas, total quotidien de la distance et total quotidien des calories dépensées (disponible uniquement si le capteur était activé ou était autrefois activé).

Données de séance d'exercice avec minuterie intervalle disponibles : total des pas lors de l'exercice*, total de la distance parcourue lors de l'exercice*, total des calories dépensées lors de l'exercice*, durée totale de l'exercice et nombre de répétitions si la Minuterie Intervalle était réglée sur Répétition à la fin (*disponible uniquement si le capteur était activé pendant l'enregistrement de l'exercice).

Données de séance d'exercice avec chrono disponibles : total des pas lors de l'exercice*, total de la distance parcourue lors de l'exercice*, total des calories dépensées lors de l'exercice*, durée totale de l'exercice, durée de tour moyenne, meilleur temps au tour et nombre de tours faits (*disponible uniquement si le capteur était activé pendant l'enregistrement de l'exercice).

1. Depuis l'écran Heure de la journée, appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que Review s'affiche.
2. Appuyez sur les boutons Start/Split et/ou Stop/Reset pour faire défiler les options de révision et sélectionner les données que vous voulez réviser : ACTVTY (activité quotidienne), CHRONO (entraînement chrono) et INTTMR (entraînement avec intervalle).
3. Une fois que vous avez sélectionné les mesures que vous voulez réviser, appuyez sur le bouton Set/Recall.
4. En cas de disponibilité, la montre affichera la liste de tous les jours enregistrés dans la mémoire. Appuyez sur le bouton Start/Split pour faire défiler les dates disponibles.
5. Appuyez sur le bouton Set/Recall pour accéder aux détails des données de ce jour ou aux données d'entraînement.
6. Si plusieurs lignes de données sont disponibles, utilisez les boutons Start/Split et Stop/Reset pour afficher toutes les données.
7. Appuyez sur le bouton Set/Recall pour quitter et afficher les données enregistrées ou les entraînements supplémentaires.

REMARQUES :

- Les données d'activité quotidiennes et de séances d'entraînement avec intervalle sont automatiquement écrasées. Cependant, les données d'entraînement Chrono ne peuvent pas être écrasées. Pour cette raison, l'application TIMEX Connected possède une fonction optionnelle qui permet d'effacer les fichiers d'entraînement Chrono de la montre une fois l'entraînement Chrono transféré à l'application. Veuillez vous référer à la section de l'application TIMEX Connected de ce manuel pour plus d'informations.
- Les données relatives aux calories dépensées ne sont pas un chiffre exact mais une estimation. Les valeurs calorifiques inférieures à 100 kcal sont affichées sous la forme d'un nombre entier (décimales tronquées et non arrondies).

CONFIGURATION SYSTÈME

1. Depuis l'écran Heure de la journée, appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que Setup s'affiche.
2. Si nécessaire, appuyez sur le bouton Start/Split jusqu'à ce que vous voyez la configuration système à l'écran.
3. Appuyez sur le bouton Set/Recall pour accéder au menu System Setup (configuration système).
4. Utilisez le bouton Start/Split pour sélectionner les unités : Impérial (in, ft, mi, lbs) et Métrique (cm, m, km, kg). Puis appuyez sur le bouton Mode pour continuer.
5. Utilisez le bouton Start/Split pour sélectionner votre sensibilité :
    - Moyenne : Réglage par défaut, le plus versatile pour une utilisation générale
    - Faible : Recommandé pour une marche à basse intensité ou un jogging léger
    - Élevé : Recommandé pour les utilisateurs avec une allure spécifique (utiliser uniquement si d'autres réglages ne fournissent pas de résultats favorables)
6. Puis appuyez sur le bouton Mode pour continuer.
7. Utilisez le bouton Start/Split pour une sélection Capteur : On (Activé, la montre suit les pas, la distance et les calories dépensées) ou Off. Puis appuyez sur le bouton Mode pour continuer.
8. Utilisez le bouton Start/Split pour une sélection Carillon : On (Activé, le carillon de la montre sonne toutes les heures) ou Off. Puis appuyez sur le bouton Mode pour continuer.
9. Utilisez le bouton Start/Split pour une sélection Bip : On (la montre va biper à chaque fois que vous appuyez sur un bouton) ou Off. Puis appuyez sur le bouton Mode pour continuer.
10. Utilisez le bouton Start/Split pour une sélection Synchronisation : Show (Afficher, la montre sera visible pour les capteurs compatibles BLE) ou Masquer. Puis appuyez sur le bouton Mode pour continuer.
11. Utilisez le bouton Start/Split pour une sélection NFC : On (Activé, permet à la montre de communiquer avec les antennes NFC) ou Off.
12. Une fois toutes les sélections effectuées, appuyez sur le bouton Set/Recall pour quitter et enregistrer les paramètres.
13. Appuyez sur le bouton Mode pour retourner à l'écran Heure de la journée ou appuyez sur Start/Split pour passer à l'option de configuration suivante.

CONFIGURATION UTILISATEUR

1. Depuis l'écran Heure de la journée, appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que Setup s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton Start/Split jusqu'à ce que vous voyez la configuration utilisateur à l'écran.
3. Appuyez sur le bouton Set/Recall pour accéder au menu User Setup (configuration utilisateur).
4. Utilisez le bouton Start/Split pour une sélection Gender (Sexe) : Male (Homme) ou Female (Femme). Puis appuyez sur le bouton Mode pour continuer.
5. Utilisez Start/Split et/ou Stop/Reset pour ajuster les chiffres individuels de votre poids, en appuyant sur le bouton Mode entre ces chiffres pour passer au chiffre suivant. Puis appuyez sur le bouton Mode pour passer à la Taille.
6. Répétez l'étape 5 pour entrer votre taille puis appuyez sur Mode pour passer à votre Âge.
7. Répétez l'étape 5 pour entrer votre âge puis appuyez sur Set/Recall pour quitter et enregistrer les paramètres.

8. Appuyez sur le bouton Mode pour retourner à l'écran Heure de la journée ou appuyez sur Start/Split pour passer à l'option de configuration suivante.

CONFIGURATION DE L'OBJECTIF

Vous avez l'option de régler des objectifs via la montre ou via l'application. L'application va suivre et gérer 3 objectifs (pas, distance et calories dépensées). Voir les consignes de l'application TIMEX Connected pour des informations la définition des objectifs. Si vous le préférez, vous pouvez définir et gérer 1 objectif via votre montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+. N'oubliez pas que le réglage appliqué via l'application sera toujours la priorité.

Votre montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ va vous alerter lorsque vous aurez atteint 50 % et 100 % de votre objectif.

1. Depuis l'écran Heure de la journée, appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que Setup s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton Start/Split jusqu'à ce que vous voyez la configuration objectif à l'écran.
3. Appuyez sur le bouton Set/Recall pour accéder au menu Goal Setup (configuration de l'objectif).
4. Utilisez les boutons Start/Split et/ou Stop/Reset pour sélectionner l'objectif que vous voulez suivre sur la montre.
    a. Options d'objectif disponibles : Off (désactivé), Steps (pas), Distance ou Calories
5. Appuyez sur Mode pour assigner un numéro à l'objectif que vous avez sélectionné.
    a. Maximums des objectifs :
        i. Pas : 99 999
        ii. Distance : 99,99 km ou 62,09 mi
        iii. Calories brûlées : 9 999 Kcal
6. Appuyez sur Start/Split et/ou Stop/Reset pour ajuster le nombre, puis appuyez sur Set/Recall pour quitter et enregistrer les paramètres.
7. Appuyez sur Mode pour quitter le mode de réglage et retourner à l'écran Heure de la journée.











RENDEZ-VOUS

Votre montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ peut enregistrer jusqu'à 50 rendez-vous. Veuillez consulter les instructions de l'application TIMEX Connected pour des consignes détaillées sur la gestion des rendez-vous.

Votre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ vous alerte lorsque des rendez-vous approchent. Les alertes peuvent être réglées sur 2 heures, 1 heure, 30 minutes ou 15 minutes avant le rendez-vous (en fonction du réglage du rappel associé à ce rendez-vous).



Après avoir synchronisé vos rendez-vous avec votre Classic 50 Move+, révisez les rendez-vous de la façon suivante :

1. Appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que vous voyez APPT affiché à l'écran.
2. Appuyez sur le bouton Start/Split et/ou Stop/Reset pour faire défiler vos rendez-vous disponibles.



REMARQUE : L'écran End of List (Fin de la liste) signifie la fin de la liste de rendez-vous disponibles. Faites défiler cette écran pour aller au premier rendez-vous de la liste.

SYNCHRO

Smartphone Sync permet à votre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ de se connecter à un Smartphone compatible via une technologie Bluetooth Low Energy. Accédez au menu Sync pour initier la connexion Bluetooth Low Energy entre votre montre et votre application TIMEX Connected.

1. Depuis l'écran Heure de la journée, appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que Sync s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton Start/Split pour commencer le transfert de données.
    a. Une fois le transfert effectué, le message Sync Ok s'affiche à l'écran.
    b. En cas d'échec du transfert, vous verrez le message Sync Fail s'afficher.
3. Vous pouvez appuyer sur le bouton Stop/Reset pour annuler le processus de synchronisation à tout moment.

REMARQUE : Tous les rendez-vous et toutes les alarmes seront suspendus pendant le processus de synchronisation. Si vous avez une séance d'entraînement active lorsque la synchronisation est initiée, l'entraînement sera arrêté et réinitialisé (non enregistré).



RÉINITIALISATION DE LA MONTRE

La séquence de réinitialisation de la montre permet de supprimer toutes les données entrées par l'utilisateur. Veuillez vous assurer de transférer toutes les données que vous désirez avant de réinitialiser votre Classic 50 Move+.

1. Appuyez sur les boutons Set/Recall, Mode, Start/Split et Stop/Reset en les maintenant enfoncés pendant 4 secondes.
    a. La montre sera réinitialisée entièrement comme si vous la sortiez de sa boîte après achat.

L'APPLICATION TIMEX CONNECTED

INSTALLATION DE L'APPLICATION MOBILE TIMEX CONNECTED

L'application TIMEX Connected nécessite le SE suivant :

Android : 4.4.2 ou version ultérieure, périphérique prenant en charge le NFC ou compatible Bluetooth Smart

iOS : iOS 8.1.2 ou ultérieur, compatible Bluetooth Smart

L'application TIMEX Connected fournit la méthode la plus simple et la plus pratique d'élaborer et de configurer votre montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+.

Télécharger et installer l'application TIMEX Connected pour iOS à partir du iTunes App Store, ou pour Android, à partir du Google Play App Store.

PREMIÈRE ASSOCIATION

Votre montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ i est équipée de deux antennes, NFC (Near Field Communication) et Bluetooth Smart (Bluetooth Low Energy). Vous pouvez utiliser l'une de ces deux méthodes pour connecter votre montre à l'application TIMEX Connected.

NFC est la façon la plus fiable et la plus facile pour les utilisateurs Android pour connecter l'application TIMEX Connected ; votre montre a besoin d'être très proche de l'antenne NFC de votre téléphone pour se connecter.

L'association de votre montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ à un périphérique mobile peut également se faire via une connexion Bluetooth Smart. Le signal Bluetooth Smart a une portée d'environ 30 mètres (100 pieds). Il est disponible sur les périphériques iOS et Android.

Pour connecter votre Classic 50 Move+ à votre périphérique mobile :

1. Ouvrez l'application TIMEX Connected sur votre téléphone.
2. Acceptez les politiques de confidentialité et EULA.
3. Sélectionnez Classic 50 Move+.
4. Sélectionnez votre mode Sync préféré :
    - NFC
    - Bluetooth Smart

SYNCHRONISATION NFC

5. Sélectionnez NFC dans les options Sync Mode.
6. Placez votre Classic 50 Move+ au-dessus de l'arrière du périphérique Android ; n'oubliez pas que la montre doit être très proche de l'antenne NFC pour se connecter.
7. Une fenêtre d'association s'affiche et la montre émet un signal audible. Ne déplacez pas la montre tant que la barre de statut de l'application se remplit (ce qui signifie que la connexion est établie).
8. Dans la fenêtre contextuelle Synchronize, sélectionnez Keep Watch Settings (Conserver les réglages de la montre) ou Keep App Settings (Conserver les réglages de l'application).
    - Utilisez toujours Keep Watch Settings si vous voulez conserver les paramètres ajustés sur le cadran physique de la montre.
    - Utilisez Keep App Settings si vous voulez conserver les paramètres ajustés dans l'application.
9. Si Keep App Settings est sélectionné, vous aurez besoin de faire toucher la montre contre l'arrière de votre périphérique Android.
10. Dans l'écran de configuration initiale, entrez les informations d'enregistrement du périphérique (prénom, nom, adresse e-mail et code postal). Vous pouvez également opter pour des offres exclusives et des réductions ponctuelles de Timex, puis appuyer sur le bouton Submit (Envoyer).

REMARQUE : Par défaut, le Classic 50 Move+ va donner la priorité aux paramètres extraits de l'application TIMEX Connected.

SYNCHRONISATION BLUETOOTH SMART

5. Appuyez sur le bouton Get Started (Démarrer).
6. Sur votre Classic 50 Move+, appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que vous voyez Sync en haut de l'écran.
    - Votre montre va commencer à alterner les messages “Sync Phone” et “Press Start”.
7. Sur l'application, appuyez sur le bouton Next.
8. Sur votre Classic 50 Move+, appuyez le bouton Start/Split.
    - Votre montre recherche désormais votre périphérique mobile.
9. Sur l'application, appuyez sur le bouton Next.
10. L'application TIMEX Connected va désormais essayer d'afficher un écran d'association Bluetooth.
    - Si la fonction Bluetooth de votre périphérique est actuellement désactivée, l'application TIMEX Connected va la désactiver pour vous (avec votre autorisation, bien sûr). Puis touchez l'icône Sync pour afficher l'écran Watch Selector.
    - Si la fonction Bluetooth de votre périphérique est actuellement activée, l'application TIMEX Connected va afficher l'écran Watch Selector (Sélection de montre).
11. Dans cet écran, touchez la Classic 50 Move+ appropriée ou touchez le message I Don’t See My Watch (Je ne vois pas ma montre) pour refaire un balayage et trouver les montres disponibles.
12. Vous allez voir SYNC OK sur votre montre, ce qui signifie que l'association est terminée.

13. Dans l'application, entrez les informations d'enregistrement du périphérique (prénom, nom, adresse e-mail et code postal). Vous pouvez également opter pour des offres exclusives et des réductions ponctuelles de Timex, puis appuyer sur le bouton Submit (Envoyer).

REMARQUE : Le signal Bluetooth Smart est le seul mode de connexion disponible pour les utilisateurs d'iOS. Pas tous les téléphones compatibles Android sont équipés d'une antenne NFC. Dans ces instances, vous devez utiliser l'option de connexion Bluetooth.

TRANSFERT DE DONNÉES DE VOTRE MONTRE À L'APPLICATION

Votre montre TIMEX IRONMAN Classic 50 Move+ offre une connexion discrète à l'application TIMEX Connected. Cela signifie que votre montre doit être manuellement synchronisée avec l'application à chaque fois que vous voulez transférer des données entre l'application et la montre.

Pour transférer des données à l'aide du signal Bluetooth Smart :

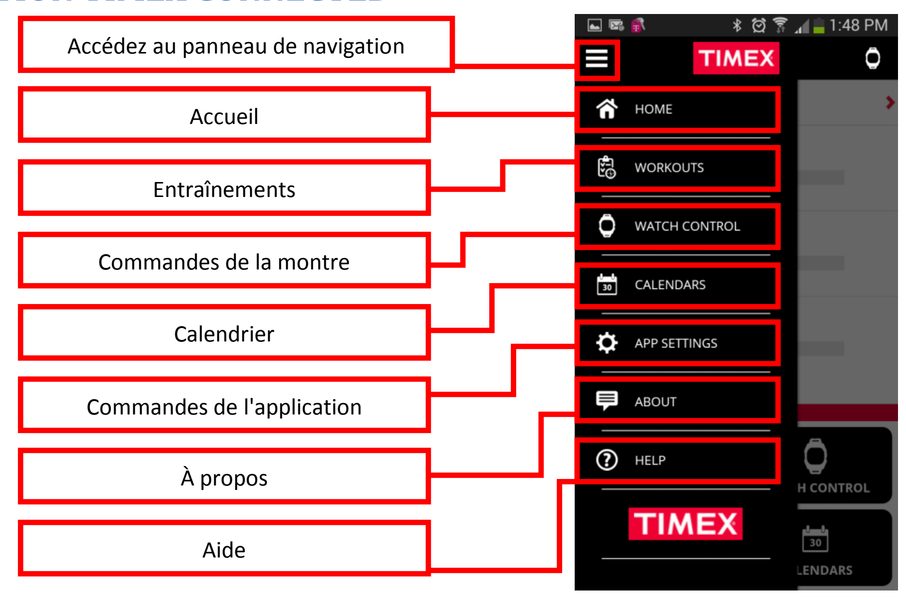
1. Depuis la page d'accueil, tapotez l'icône Montre en haut à droite de l'écran.
2. Sur la montre, appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que vous voyez SYNCH PHONE/PRESS START à l'écran.
3. Appuyez sur le bouton Start/Split de la montre puis tapotez le bouton Sync dans l'application.
4. Dans la fenêtre contextuelle de l'application, sélectionnez Keep Watch Settings (Conserver les réglages de la montre) ou Keep App Settings (Conserver les réglages de l'application).
   - Utilisez toujours Keep Watch Settings si vous voulez conserver les paramètres ajustés sur le cadran physique de la montre.
   - Utilisez Keep App Settings si vous voulez conserver les paramètres ajustés dans l'application.
5. "SYNC OK" s'affichera sur la montre, "Sync Complete" sera affiché sur l'application : vos données seront alors synchronisées.

Pour transférer des données à l'aide du signal NFC :

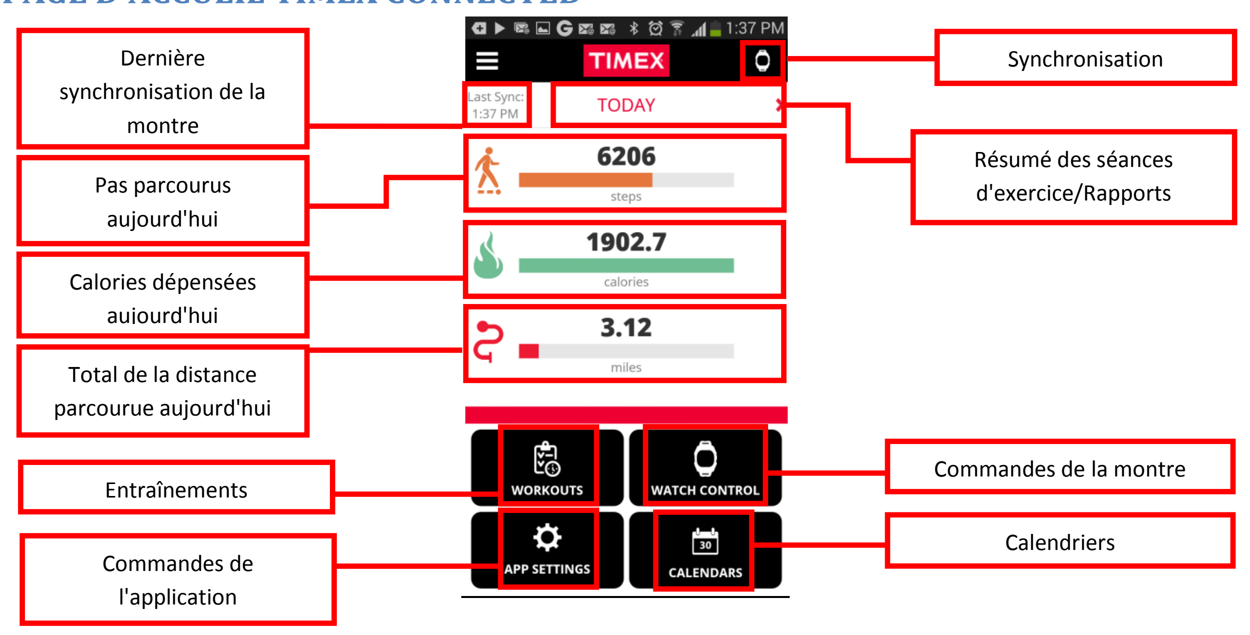
1. Placez votre Classic 50 Move+ au-dessus de l'arrière du périphérique Android ; n'oubliez pas que la montre doit être très proche de l'antenne NFC pour se connecter.
   - Si l'application TIMEX Connected n'est pas ouverte, l'application s'ouvrira dès que la montre touchera le périphérique mobile.
2. Une fenêtre d'association s'affiche et la montre émet un signal audible. Ne déplacez pas la montre tant que la barre de statut de l'application se remplit (ce qui signifie que la connexion est établie).
3. Dans la fenêtre contextuelle Synchronize, sélectionnez Keep Watch Settings (Conserver les réglages de la montre) ou Keep App Settings (Conserver les réglages de l'application).
   - Utilisez toujours Keep Watch Settings si vous voulez conserver les paramètres ajustés sur le cadran physique de la montre.
   - Utilisez Keep App Settings si vous voulez conserver les paramètres ajustés dans l'application.

4. Si Keep App Settings est sélectionné, vous aurez besoin de faire toucher la montre contre l'arrière de votre périphérique Android.
5. La page d'accueil de l'application s'affiche et les dernières données de synchronisation devraient être mise à jour avec la date et l'heure actuelles.

PANNEAU DE NAVIGATION TIMEX CONNECTED



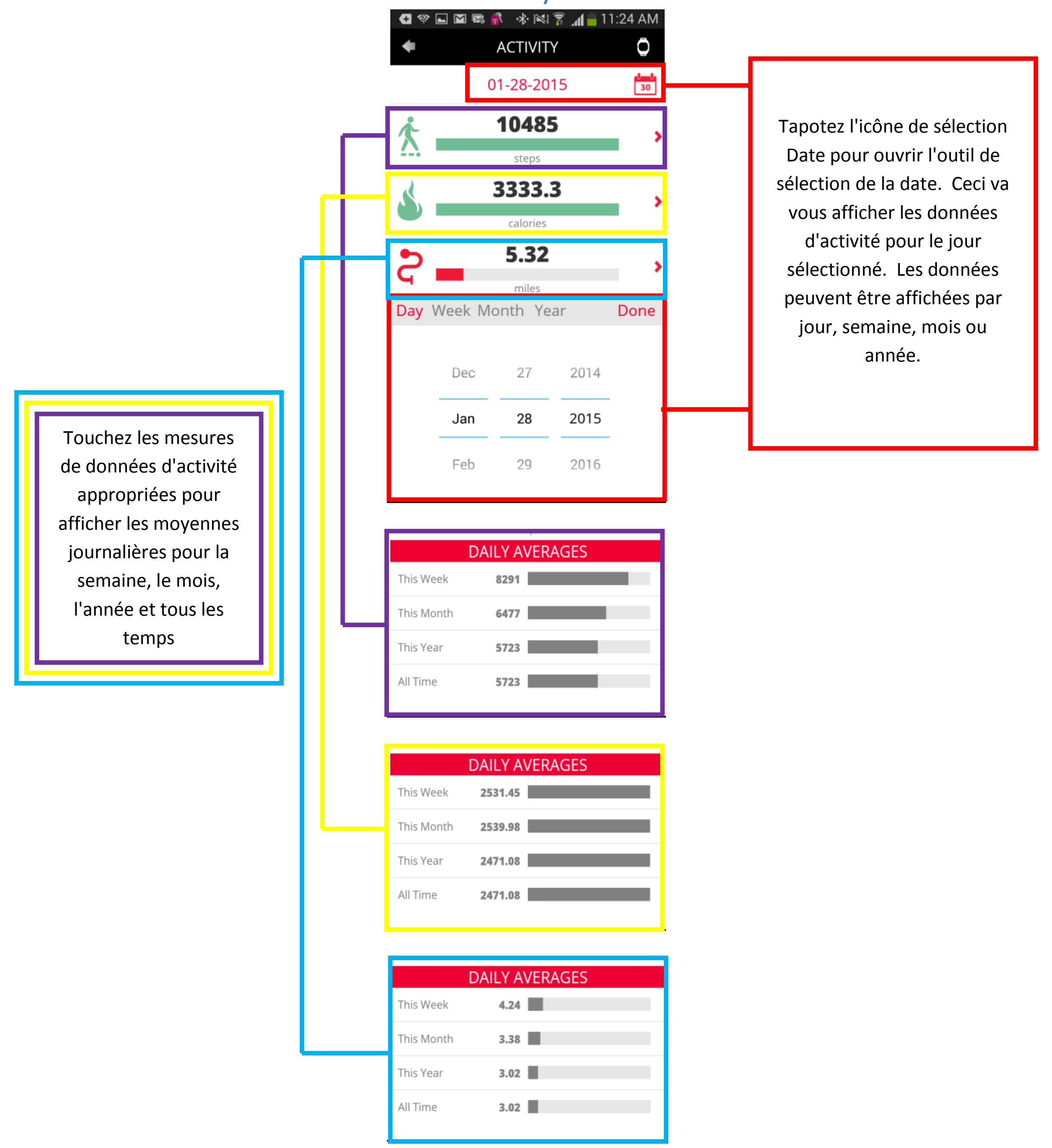
PAGE D'ACCUEIL TIMEX CONNECTED



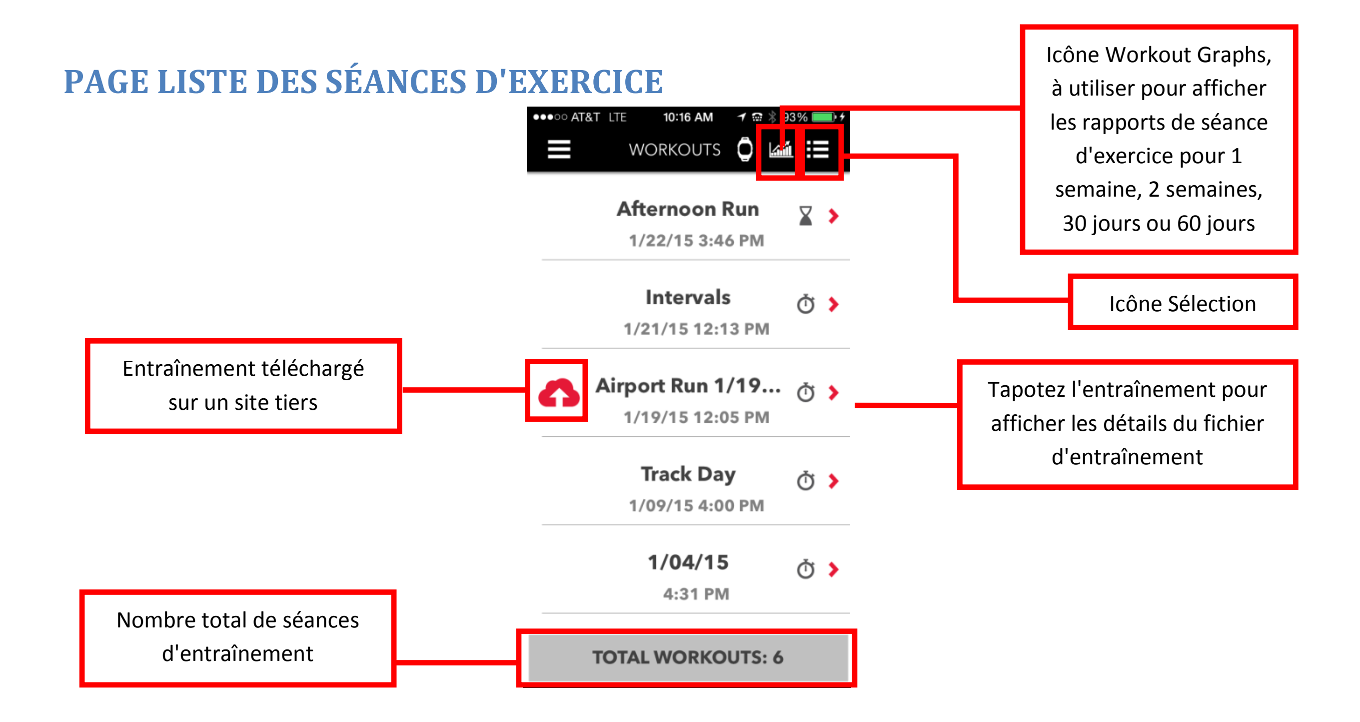
REMARQUE : Les données Pas parcourus, Calories dépensées et Distance totale s'affiche au-dessus d'un code-barre coloré. Cette barre représente les objectifs pour chaque mesure de données d'activité.

- Légende des couleurs :
  - Vert : Excellent travail, objectif atteint
  - Orange : Objectif presque atteint
  - Rouge : Bougez-vous, vous avez encore du chemin à faire

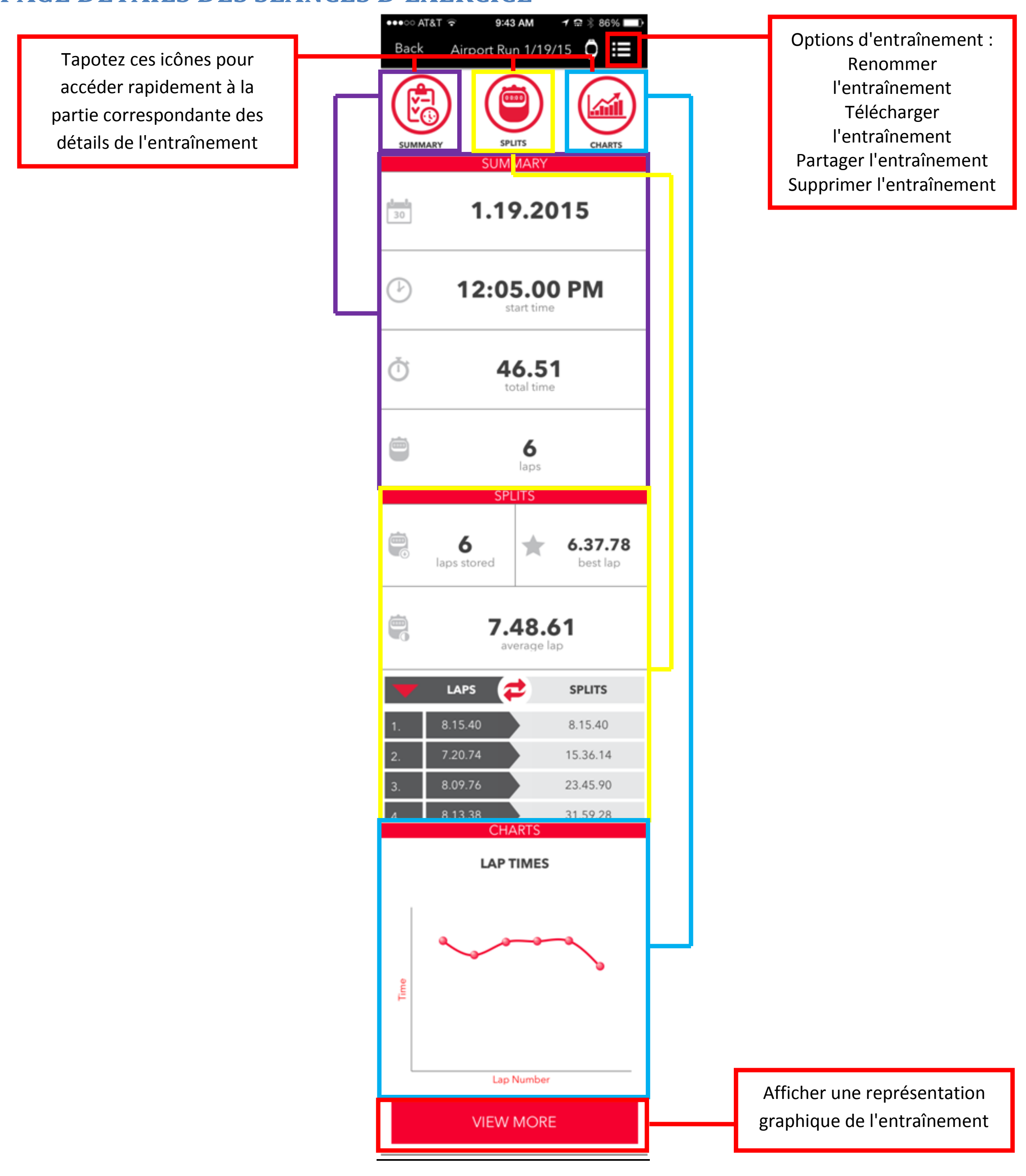
PAGE RÉSUMÉ DES SÉANCES D'EXERCICE/RAPPORTS



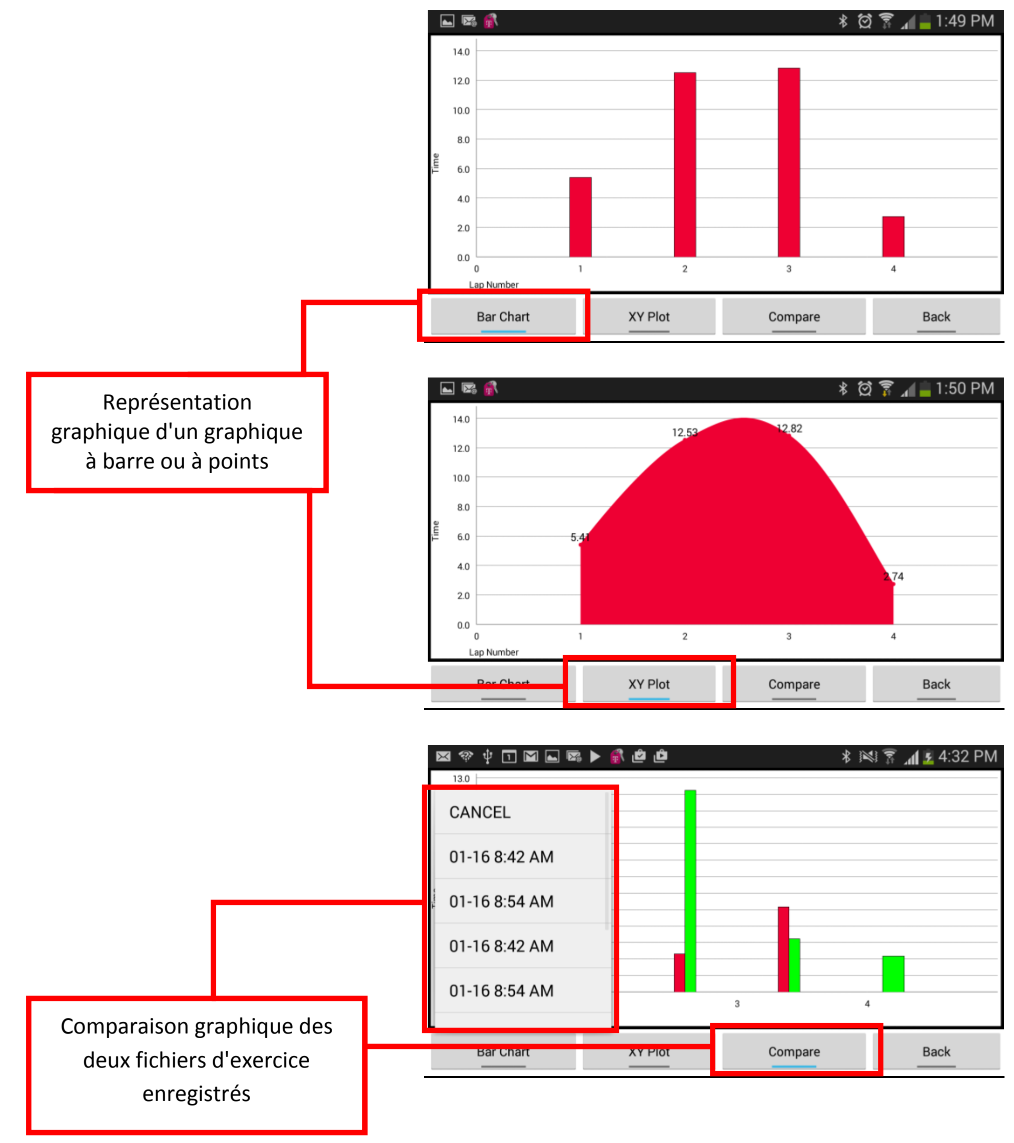
PAGE LISTE DES SÉANCES D'EXERCICE



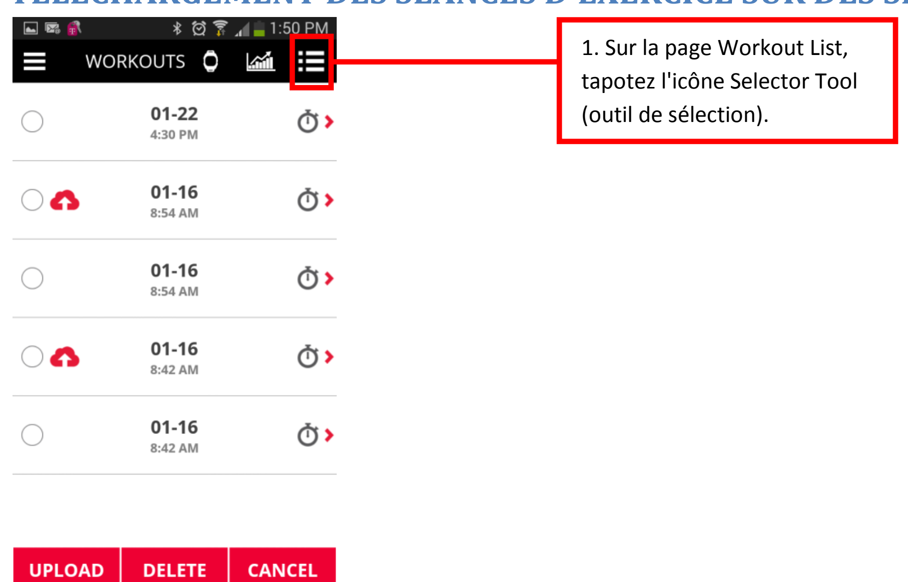
PAGE DÉTAILS DES SÉANCES D'EXERCICE

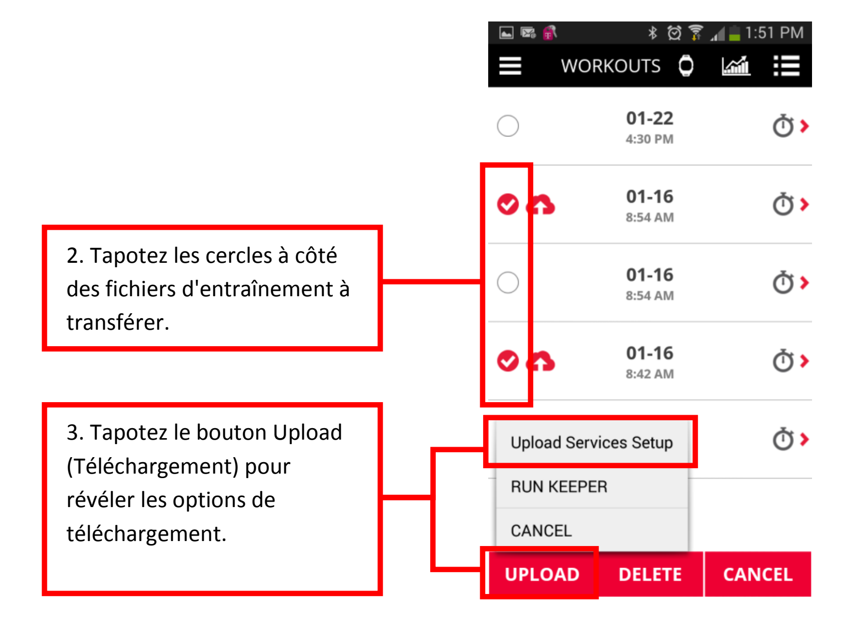


GRAPHIQUES DÉTAILS DES SÉANCES D'EXERCICE



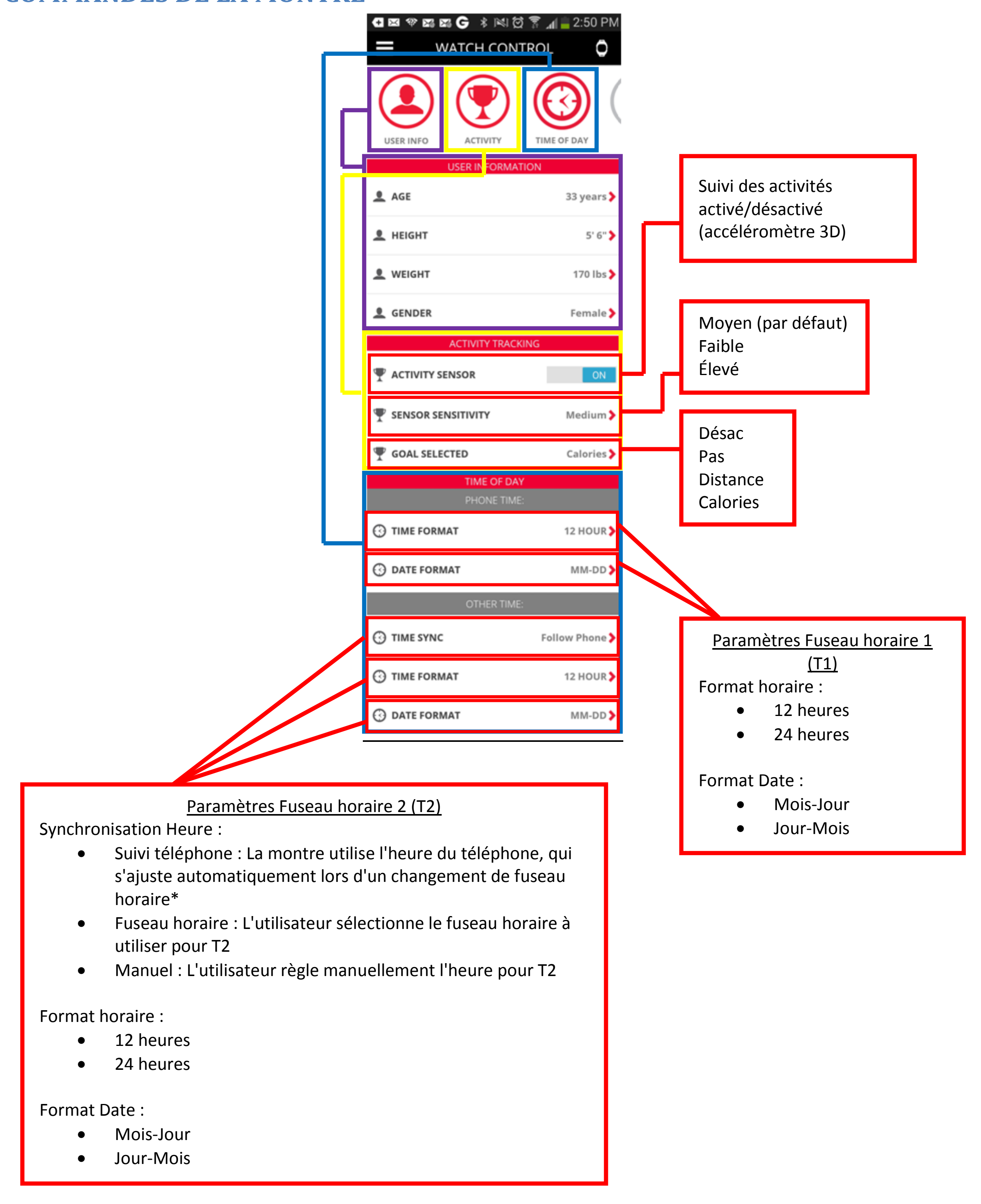
TÉLÉCHARGEMENT DES SÉANCES D'EXERCICE SUR DES SITES TIERS

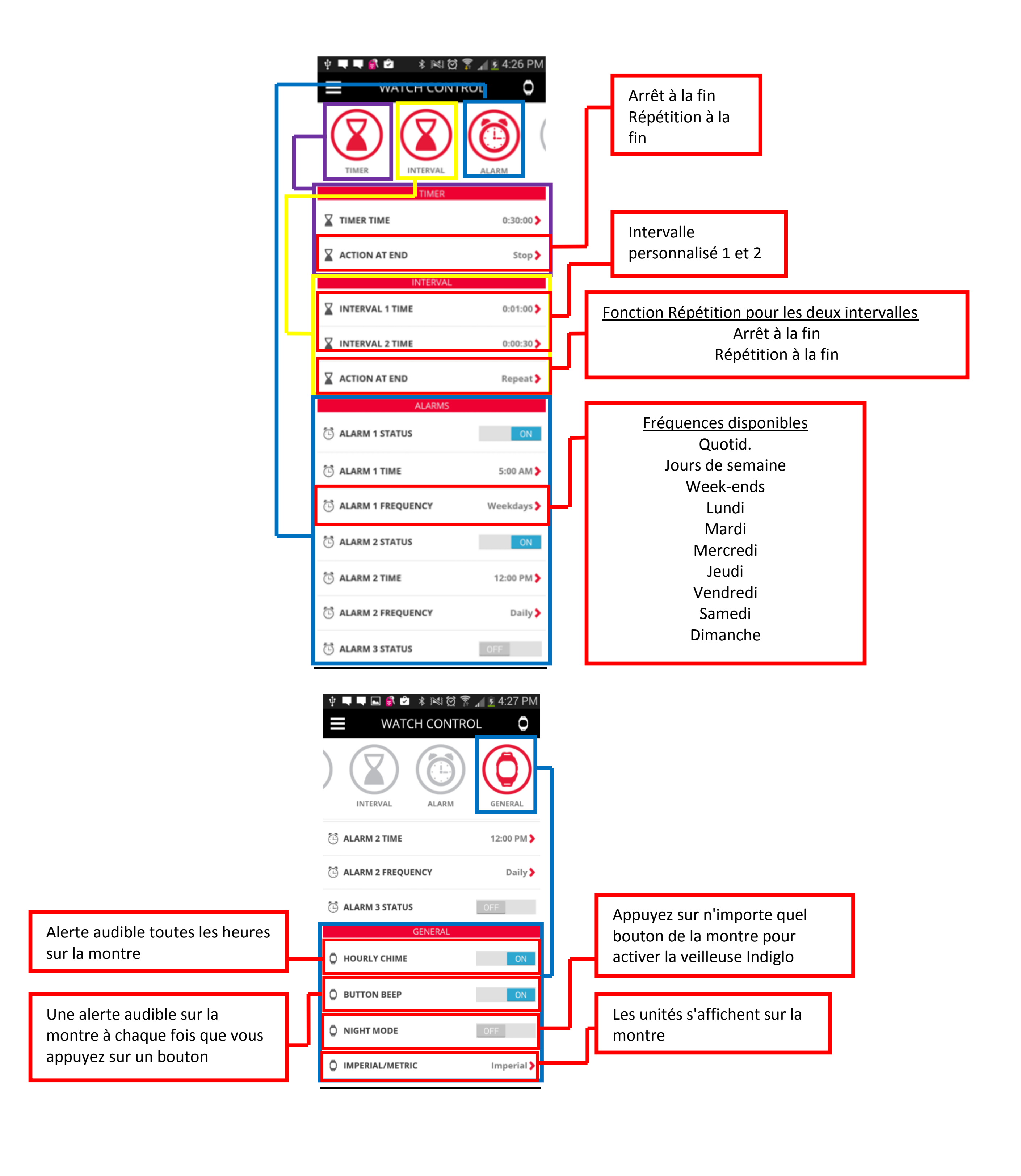




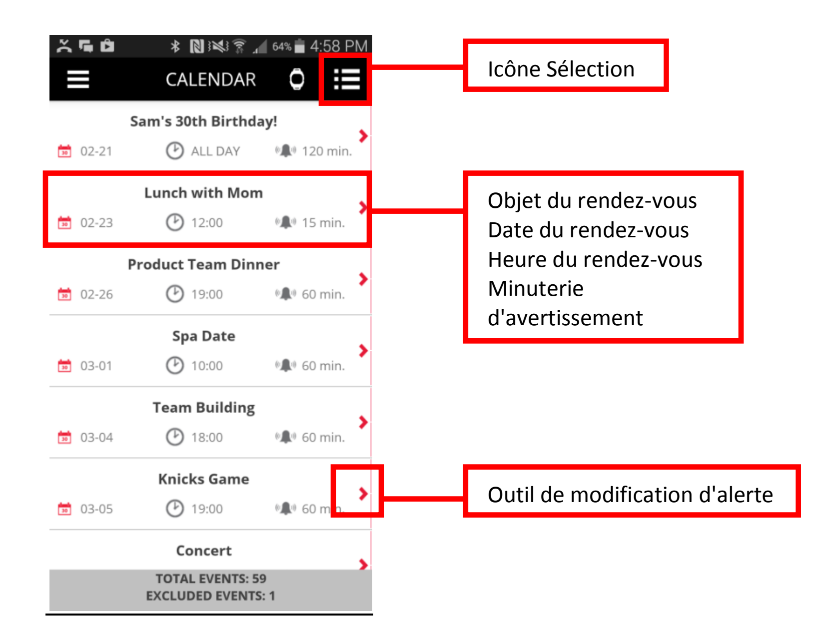

APP SETTINGS
GENERAL
WORKOUTS
CALENDAR
CALENDAR
SYNC FOR OFFLINE ACCESS
YES
RESET EXCLUDED EVENTS
NO
RESET CUSTOM ALARMS
NO
SELECT CALENDAR
UPLOAD SITES SETTINGS
RUN KEEPER
ADD SITE
GOALS
Back
TIMEX
Connect to RunKeeper
powered by the Health Graph
CONNECT WITH MAPMYFITNESS
CONNECT TO DAILY MILE
Connect with STRAVA
CONNECT TO TRAINING PEAKS
TIMEX
STRAVA
AUTO UPLOAD
ON
CONNECT
5. L'application vous amènera automatiquement à la page App Settings (Réglages de l'application), tapotez ADD SITE (Ajouter le site).
6. Tapotez le site tiers sur lequel vous désirez partager vos séances d'exercice.
7. Vous pouvez choisir de télécharger automatiquement toutes les séances d'exercice en réglant Auto Upload sur ON.
8. Tapotez le bouton Connect. L'application TIMEX Connected va vous associer au site du tiers où vous pourrez entrer les informations de connexion

COMMANDES DE LA MONTRE

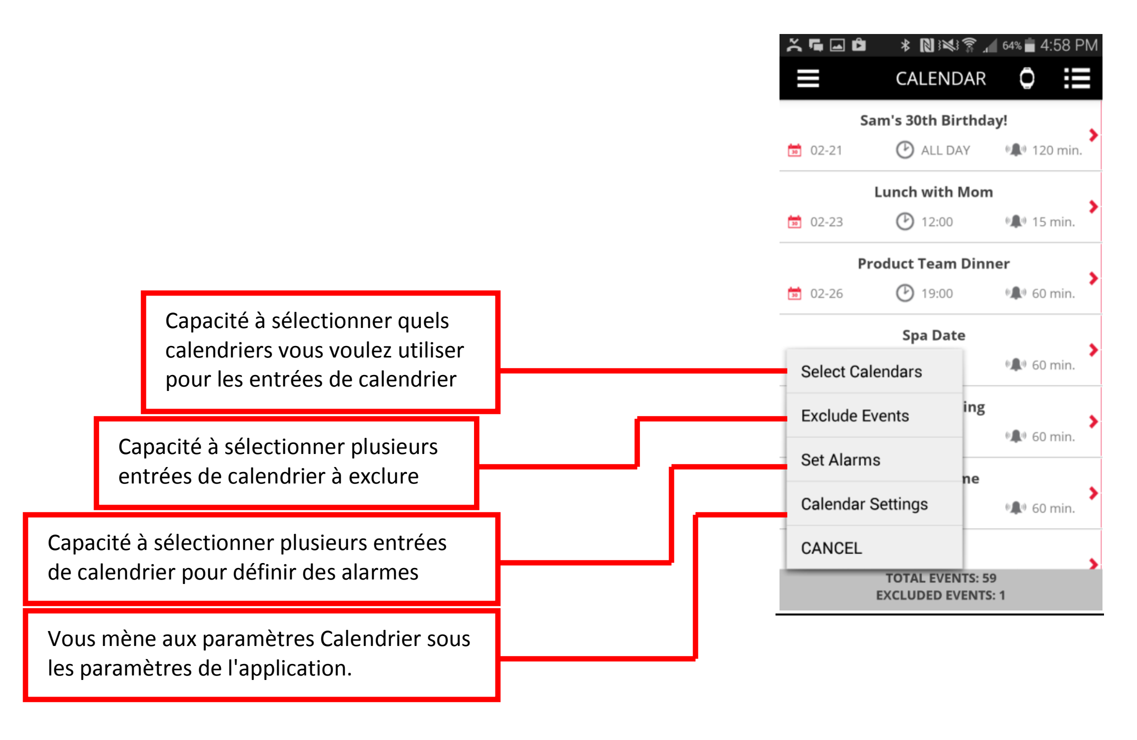



4:26 PM
WATCH CONTROL
TIMER
INTERVAL
ALARM
TIMER
TIMER TIME 0:30:00
ACTION AT END Stop
INTERVAL
INTERVAL 1 TIME 0:01:00
INTERVAL 2 TIME 0:00:30
ACTION AT END Repeat
ALARMS
ALARM 1 STATUS ON
ALARM 1 TIME 5:00 AM
ALARM 1 FREQUENCY Weekdays
ALARM 2 STATUS ON
ALARM 2 TIME 12:00 PM
ALARM 2 FREQUENCY Daily
ALARM 3 STATUS OFF
Arrêt à la fin
Répétition à la fin
Intervalle personnalisé 1 et 2
Fonction Répétition pour les deux intervalles
Arrêt à la fin
Répétition à la fin
Fréquences disponibles
Quotid.
Jours de semaine
Week-ends
Lundi
Mardi
Mercredi
Jeudi
Vendredi
Samedi
Dimanche
4:27 PM
WATCH CONTROL
INTERVAL
ALARM
GENERAL
ALARM 2 TIME 12:00 PM
ALARM 2 FREQUENCY Daily
ALARM 3 STATUS OFF
GENERAL
HOURLY CHIME ON
BUTTON BEEP ON
NIGHT MODE OFF
IMPERIAL/METRIC Imperial
Alerte audible toutes les heures sur la montre
Une alerte audible sur la montre à chaque fois que vous appuyez sur un bouton
Appuyez sur n'importe quel bouton de la montre pour activer la veilleuse Indiglo
Les unités s'affichent sur la montre

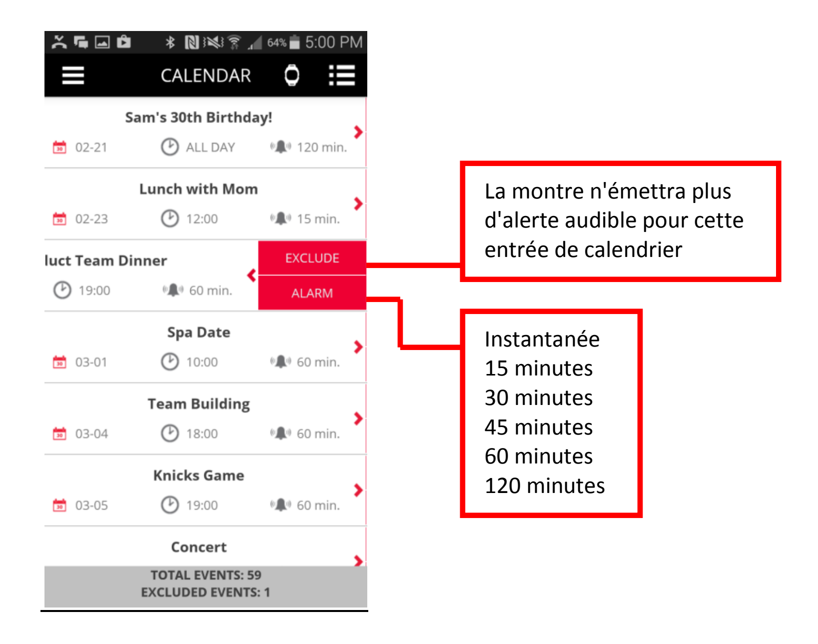
CALENDRIERS



Après avoir utilisé l'icône Sélection



Après avoir utilisé l'outil de modification d'alerte rendez-vous



RÉGLAGE DE L'APPLICATION

2:56 PM
APP SETTINGS
GENERAL
WORKOUTS
CALENDAR

GENERAL
WATCH NICKNAME Classic 50 Move+
SHARE WITH IMAGES YES
NFC STATUS
AUTO-LAUNCH APP VIA NFC YES

WORKOUT DATA & SYNC
SORT WORKOUTS BY Workout Date
STORE HISTORY All
DISPLAY FORMAT Lap/Split
REMOVE AFTER SYNC NO

CALENDAR
SYNC FOR OFFLINE ACCESS NO
RESET EXCLUDED EVENTS NO
RESET CUSTOM ALARMS NO
SELECT CALENDAR

S'affiche dans la liste de périphériques Bluetooth

Permet à l'utilisateur de sélectionner une image à associer à la séance d'exercice lors du partage sur des réseaux sociaux

La détection d'un capteur NFC va automatiquement ouvrir l'application TIMEX Connected

Meilleur tour
Moyenne au tour
Date de la séance
Nombre de tours
Temps total
Chrono/Intervall

1 mois
6 mois
1 an
2 ans
Tout

Temps au tour/Temps

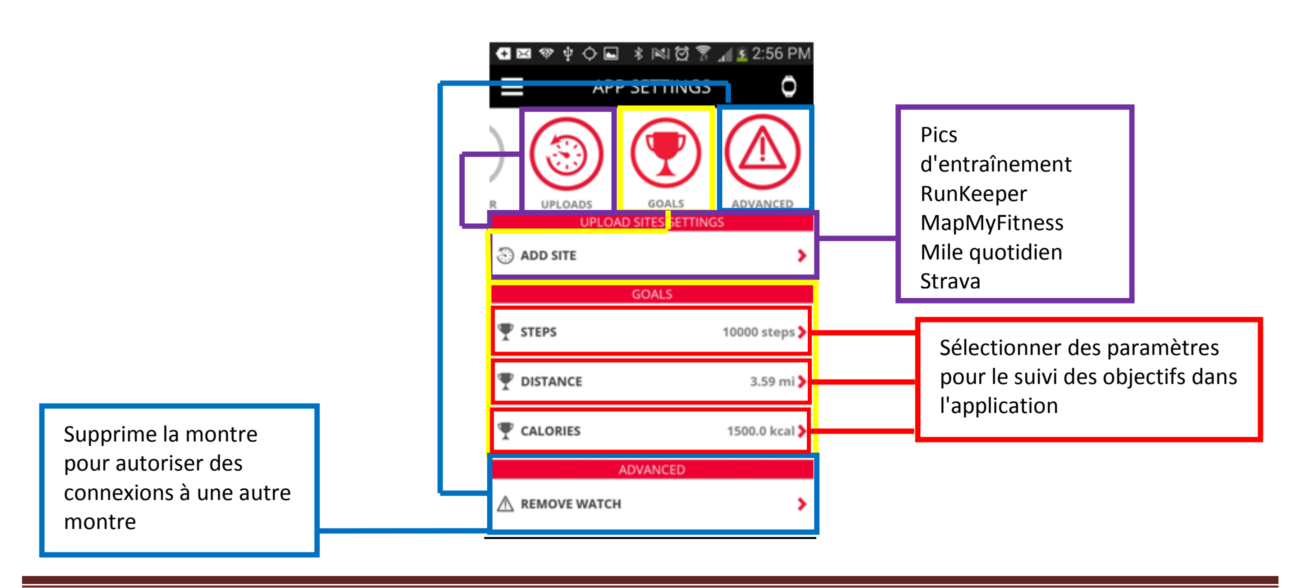
L'application va supprimer la séance d'exercice de la montre après synchronisation avec l'application

Permet d'afficher les réunions/rendez-vous disponibles sans connexion données

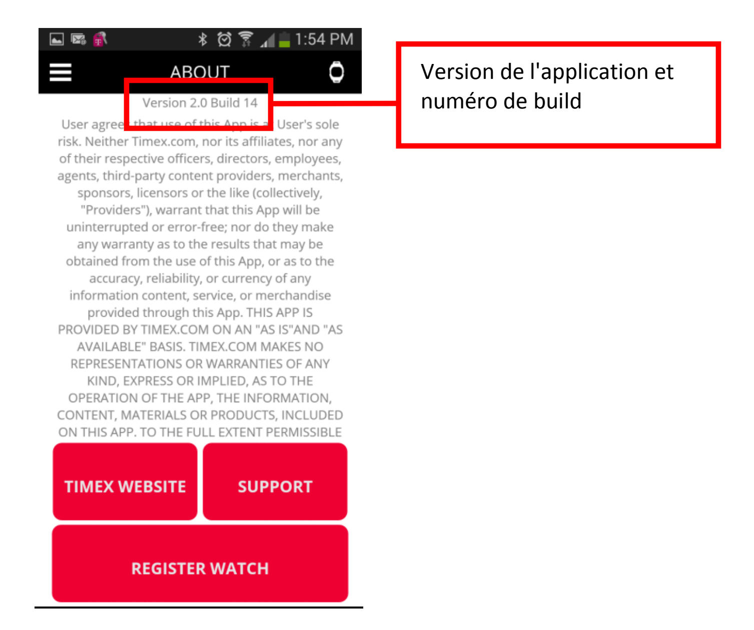
Réactive tous les rendez-vous/réunions

Supprime toutes les alarmes

Sélectionner des calendriers disponibles



À PROPOS



AIDE

Le lien d'aide va vous mener aux questions fréquentes pour l'application TIMEX Connected. Vous pouvez également accéder à l'aide pour afficher le contrat de licence utilisateur final.

AVIS FCC (ÉTATS-UNIS) / AVIS IC (CANADA)

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. L'utilisation est soumise aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) cet appareil doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Cet appareil est conforme à la (aux) norme(s) RSS exempte(s) de licence du Canada. L'utilisation est soumise aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer de brouillage et (2) cet appareil doit accepter tout brouillage, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

Conformément aux réglementations d'Industrie Canada, ce radio-émetteur ne doit être utilisé qu'avec une antenne d'un certain type et un gain maximum (ou inférieur) approuvé pour cet émetteur par Industrie Canada. Afin de réduire la possible interférence radio avec les autres utilisateurs, le type d'antenne et son gain doivent être sélectionnés afin que le « equivalent isotropically radiated power* » (e.i.r.p.) ne soit pas supérieur à celui autorisé pour une communication réussie.

Conformément à la réglementation d'Industrie Canada, le présent émetteur radio peut fonctionner avec une antenne d'un type et d'un gain maximal (ou inférieur) approuvé pour l'émetteur par Industrie Canada.
Dans le but de réduire les risques de brouillage radioélectrique à l'intention des autres utilisateurs, il faut choisir le type d'antenne et son gain de sorte que la puissance isotrope rayonnée équivalente (p.i.r.e.) ne dépasse pas l'intensité nécessaire à l'établissement d'une communication satisfaisante.

Remarque : Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

1. Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
2. Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.
3. Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.
4. Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.
Adresse du fabricant :
555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique
déclare que le produit suivant :

Nom du produit :
Timex® Ironman® Classic 50 Move+

Numéros de modèle : M049 & M053

est conforme aux spécifications suivantes :

RED: 2014/53/EU
Normes :
ETSI EN 301 489-1
ETSI EN 301 489-3 et -17 (EMC)
ETSI EN 300 440-2 (Bluetooth)
ETSI EN 300 330-2 (NFC)

LVD : 2006/95/EC
Normes :
IEC 60950-1

Normes d'émissions d'appareils numériques
Normes
FCC 47CFR 15C (Bluetooth & NFC)
FCC 47CFR 15B Source de rayonnement involontaire
IC RSS 210
IC RSS-GEN

Agent : ——————————————————
Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Date : 20 janvier 2015,
Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique